

Rapport d'activité ADAS 2024 de la section locale de Nantes



Table des matières

Le rapport moral	3
Les Subventions	5
Les Subventions jeunesse.....	5
Les Subventions activités adulte.....	6
Partir avec l'Adas Nationale	7
En location de vacances.....	7
Les événements nationaux	7
Chèques vacances	8
La Culture et les loisirs.....	9
La Billetterie 2024.....	9
La location de matériel	9
L'Escal'ADAS.....	11
Les Activités festives ponctuelles locales	12
Retour sur l'année 2024.....	12
Atelier construction de Nichoirs LPO.....	13
Soirée jeux.....	13
Florian Lex	14
Terra Botanica	15
Dégustation à la Cave Parallèle	15
Boule nantaise et Déjeuner aux Filles du Marronnier	16
Immersia.....	16
Fête de fin d'année	17
Les activités sportives et culturelles	18
La ludothèque	18
Course à pied.....	20
Fitness.....	20
Futsal	22
Yoga.....	23
Volley	24
Pilates	25
Le rapport financier	26

Le rapport moral

Chères adassiennes, chers adassiens,

Je vous remercie de participer activement à nos moments d'échanges, nos sorties et nos activités. L'ADAS, c'est avant tout : le partage, la convivialité et le contact entre adassiens ! Cette année, vous étiez 189 adhérents à notre section locale.

Dans ce rapport d'activité, nous vous présentons le bilan de l'année 2024 ainsi que le résumé des sorties et activités : Atelier Nichoirs, Spectacle de Florian Lex, Match de Hockey sur glace, massages Amma assis, Stand Up, Terra Botanica, Balade gourmande dans le centre-ville, dégustations sans alcool à La Cave Parallèle, découverte de la Boule Nantaise après un déjeuner aux Filles du Marronnier, spectacle de lumières Immersia, soirée jeux de société et la grande fête de fin d'année.

Fin 2024, comme tous les deux ans, le Conseil d'Administration de l'ADAS s'est renouvelé. Nous avons accueilli Émilie, Harold, Kathleen et Mélanie dans l'équipe ! Un immense merci à Laurence et Laura pour leur aide précieuse et leur investissement au cours de ces dernières années. Leur contribution a été essentielle. Nous saluons également l'engagement de tous les membres du CA, ainsi que des Adassiens non élus qui font vivre nos activités tout au long de l'année :

- Sports : Thomas, Nathalie, Maggy et Xavier
- Arbre de Noël : Véronique, Anne-Lyse, Xavier, Mélanie, Bérengère, Lucie et Sophie

Grâce à eux, nous pouvons continuer à vous proposer des moments de partage et de découvertes. Merci à toutes et tous pour votre dynamisme et votre enthousiasme qui permettent de faire bouger nos adassiens et de permettre au plus grand nombre de découvrir de nouvelles choses.

La vie d'une section locale, c'est également les changements, l'arrêt ou la création de nouvelles activités pour correspondre au mieux à vos envies. En 2025, nous vous proposerons des activités sur site : les soirées jeux, les cafés crochet, les massages Kobido, atelier cyanotype... Nous vous proposerons des sorties culturelles, sportives et/ou familiales comme le stand Up à la H Arena, la Ruée des Fadas, Le Bossu de Notre Dame au théâtre des 100 noms, la visite guidée du Musée Dobrée, la journée sportive autour de la Loire (Vélo et kayak), le spectacle La Liberté à Trans sur Erdre, St Nazaire... Nous vous proposerons d'autres activités et sorties au cours de l'année, via notre Newsletter P'tit Lu ! Nous allons mettre en place les paiements en ligne pour les activités de la section locale. Vous pouvez dès à présent cotiser pour 2025 sur le site de l'ADAS Nationale.

Je vous laisse maintenant parcourir notre bilan 2024 à travers ce rapport d'activité. Vous serez amenés à valider ou non ce rapport lors de notre prochaine **assemblée générale locale** dont le rendez-vous est fixé au **06 mars 2025**.

Bonne lecture !
Axelle Boudier



Section Locale ADAS NANTES



Composition du Conseil d'Administration local et Liste des Responsables d'Activités 2025-2026

Présidente.....	: Axelle Boudier	☎ : 02 40 67 52 27
Vice-Présidentes.....	: Alice Kermarrec	☎ : 02 40 67 50 40
	& Valérie Laporte-Echasserieau	☎ : 02 40 67 52 41
Secrétaire.....	: Harold Mulciba	☎ : 02 40 67 50 08
Secrétaire adjointe.....	: Emilie Riche	☎ : 02 40 67 52 78
Trésorière.....	: Geneviève Fleury	☎ : 02 53 48 20 02
Trésorières Adjointes.....	: Kristell Tharault	☎ : 02 40 67 51 65
	& Kathleen Quinol	☎ : 02 40 67 50 85

Newsletter : Mélanie Deldos ☎ : 02 40 67 50 66

Arbre de Noël..... : Nadège Leray ☎ : 02 40 67 51 07
avec Valérie Laporte-Echasserieau, Emilie Riche, Véronique Solé-Jamault¹, Anne-Lyse Panheleux¹, Xavier Falourd¹, Melanie Marquis¹, Bérengère Marais¹, Lucie Ribourg¹, Sophie Laurent¹

Billetterie.....	: Hanitra Rabesona	☎ : 02 40 67 50 88
Ludothèque.....	: Alice Kermarrec	☎ : 02 40 67 50 40
Salle Escal'ADAS.....	: Audrey Geairon	☎ : 02 40 67 50 28
	& Nadège Leray	☎ : 02 40 67 51 07

Prêt de Matériel

- Jeux en bois, kit de jonglage et rôtissoire : Maryse Owen ☎ : 02 40 67 52 31
- Barnums, tables et bancs pliables : Marion De Carvalho ☎ : 02 40 67 50 97

Activités ponctuelles et festives..... : Axelle Boudier ☎ : 02 40 67 52 27
& Alice Kermarrec ☎ : 02 40 67 50 40

Activités sportives

- Course à pied..... : Xavier Falourd¹ ☎ : 02 40 67 50 55
- Futsal..... : Thomas De Lise-Braga¹ ☎ : 02 40 67 51 34
- Gymnastique..... : Nathalie Geneix¹ ☎ : 02 40 67 50 26
- Volley..... : Alice Kermarrec ☎ : 02 40 67 50 40
- Yoga..... : Hanitra Rabesona ☎ : 02 40 67 50 88
- Pilates..... : Hanitra Rabesona ☎ : 02 40 67 50 88

Questions cotisations, subventions, vacances : Kristell Tharault ☎ : 02 40 67 51 65

¹Non élu mais accepte de prendre en charge cette activité



Les Subventions

Les Subventions jeunesse

Vous trouverez le nouveau site web de l'ADAS à l'adresse :

<https://www.adas-inrae.fr/>

Connexion via votre numéro de **matricule INRAE** et un nouveau mot de passe, que vous aurez créé lors de votre 1ère connexion. Si vous ne possédez pas de numéro de matricule, ne pas hésiter à consulter la FAQ :

https://www.adas-inrae.fr/foire_aux_questions_categorie_29_faire-une-demande-d-acces--obtenir-un-identifiant.html

Ainsi toutes les informations concernant les attributions de subventions jeunesse sont accessibles, ici :

<https://www.adas-inrae.fr/index.php?controller=produit&action=recherche&id=2>



En 2024, 71 dossiers de subventions jeunesse (activités, stages et cours) ont été validés. Il y a eu 82 demandes de prise en charge ALSH, 12 séjours scolaires (classes de mer, classe verte ou classe de montagne) et 12 colonies de vacances.

Les Subventions activités adulte

La commission Subventions anciennement SAGA, peut participer en fonction de votre QF, à vos **Activités**, Stages, cours et cures, pour vous-même et/ou vos ayant-droits de plus de 18 ans.

Ils doivent être proposés par des organismes extérieurs sans aucune implication de l'ADAS. Les subventions portent également sur des stages à caractère strictement humanitaire. Pour plus d'informations, rendez-vous sur

https://www.adas-inrae.fr/72_page_subventions-adultes.html

En 2024, 63 adultes ont bénéficié de subventions à posteriori sur leurs activités, stages et cours. 1 adulte a bénéficié d'un hébergement pour une cure.

Plus d'info Kristell Tharault & Maryse Owen

Partir avec l'ADAS Nationale

En location de vacances

En 2024, 97 dossiers de réservation de locations de vacances ont été validés pour les adassiens de notre section locale.

Les réservations pour les vacances 2025 sont ouvertes :

<https://www.adas-inrae.fr/index.php?controller=produit&id=39>

Vous pouvez réserver pour le printemps, l'été (en fonction des disponibilités restantes, car la date butoir est passée), et pour l'automne!

Plus d'info Kristell Tharault

Les événements nationaux

Que ce soit en voyage, en week-ends sportifs ou en séjours de découverte, l'ADAS nationale vous propose de partir !

En 2024, l'ADAS nationale a organisé un week-end ski (2 participants nantais), un week-end les Châteaux de la Loire à vélo (6 personnes), une balade en Dordogne (1 nantaise), les adayades, un week-end : au Pic du Midi, au Mont St Michel (2 participantes de Nantes) et en thalasso à Hyères (2 Nantais).

Les adayades, qui sont en quelque sorte les jeux olympiques de INRAE, sont un temps de fort pour l'ADAS. Elles ont réuni 630 adultes et enfants venant de tous les sites INRAE à Ronces les bains pour s'amuser, se challenger et découvrir la région !

Les 38 adassiens nantais ont participé aux adayades en famille.



En 2025, l'ADAS nationale a prévu des voyages en Sicile et en Guyane. Les week-ends sportifs sont prévus pour le ski, le badminton en Bretagne, le tir à l'arc dans les Deux-Sèvres, le VTT dans les Vosges, la moto en Ardèche et la pétanque à Amboise. Des week-ends ou courts séjours culturels sont aussi prévus : théâtre d'impro à Clermont, la Corse, œnologie en Anjou-Touraine, les ados aux, la Normandie puis Cézane et Ste Victoire.

Retrouvez les liens pour vous inscrire ici :

https://www.adas-inrae.fr/139_page_evenements.html

ADAS INRAE PARTIR EN VOYAGES, SÉJOURS OU WEEK-ENDS avec l'ADAS INRAE

Les informations pour 2025 sont données à titre indicatif, sous réserve et peuvent varier au cours de l'année. Les périodes d'inscription seront précisées quelques semaines avant l'événement.

<https://www.adas-inrae.fr>

LES ÉVÉNEMENTS PROGRAMMÉS EN 2025

- CHALLENGE DES NEIGES** (week-end loisirs) - 7 au 9 février 2025
Lieu : Les Karellis (73)
Période d'inscription prévue : close
Public concerné : tout public (adultes et enfants à partir de 6 ans)
- THÉÂTRE IMPRO** (week-end loisirs) - 27 au 30 mars 2025 - Sous réserve
Lieu : Clermont-Ferrand (63)
Date butoir : le 20 février 2025
Public concerné : adultes
- TIR À L'ARC EN DEUX-SÈVRES** (week-end sportif) - 30 mai au 1^{er} juin 2025
Lieu : Niort (79)
Date butoir : le 27 février 2025
Public concerné : tout public (adultes et enfants à partir de 12 ans)
- VTT DANS LES VOSGES** (week-end sportif) - 6 au 9 juin 2025
Lieu : La Bresse (88)
Date butoir : le 31 mars 2025
Public concerné : adultes
- LA SICILE EN HÔTEL CLUB** (voyage) - 2 dates au choix : 11 au 18 juillet et 22 au 29 août 2025
Lieu : Selimonte (Sicile, Italie)
Période d'inscription prévue : close
Public concerné : tout public (adultes et enfants)
- RENCONTRE BADMINTON** (week-end sportif) - 21 au 23 mars 2025
Lieu : Rennes (35)
Date butoir : le 20 février 2025
Public concerné : adultes
- CORSE DES SENTIERS CULTURELS** (séjour) - 6 au 11 mai 2025
Lieu : Corse (2B)
Date butoir : le 20 février 2025
Public concerné : adultes
- œnologie EN ANJOU-TOURAIN** (week-end loisirs) - 13 au 15 juin 2025
Lieu : Villandry (37)
Période d'inscription prévue : fin 1^{er} trimestre 2025
Public concerné : adultes
- SÉJOUR ADOS AUX CANARIES** (jeunesse) - 16 au 29 juillet 2025
Lieu : Tenerife (Canaries)
Date butoir : le 13 mars 2025
Public concerné : adolescents de 15 à 17 ans
- RENCONTRE MOTO EN ARDÈCHE** (week-end loisirs) - 12 au 15 sept. 2025
Lieu : Ardèche (Beu à venir)
Période d'inscription prévue : Mai à Juin 2025
Public concerné : adultes
- CEZANNE ET SAINTE-VICTOIRE** (week-end loisirs) - 2 au 5 octobre 2025
Lieu : Aix-en-Provence (13)
Période d'inscription prévue : Début 2^e trimestre 2025
Public concerné : adultes
- RENCONTRE PÉTANQUE** (week-end sportif) - 3 au 5 octobre 2025
Lieu : Hozzilly (37)
Période d'inscription prévue : Mai - Juin 2025
Public concerné : adultes
- GUYANE AVENTURE** (voyage) - 6 au 14 novembre 2025
Lieu : Guyane (973)
Date butoir : le 27 février 2025
Public concerné : adultes
- ILE ANGLO-NORMANDE** (séjour)
Lieu : Jersey
Période d'inscription prévue : ANNULATION POUR 2025 (REPORTÉ ULTIMÉRIEMENT)
Public concerné : tout public (adultes et enfants)

Mise à jour : 04 février 2025

Chèques vacances

Solution Chèques Vacances

INRAE

Ils sont acceptés sur l'ensemble de vos réservations de vacances via l'ADAS.

Afin de savoir si vous pouvez y prétendre et constituer votre dossier, laissez-vous guider sur la page ci-dessous :

<https://offrece.docapost-bpo.com/web/inscription;jsessionid=8FDF30445825286D64CEF85CB23F1D77?execution=e1s1>

La Culture et les loisirs

La Billetterie 2024

Emile's est notre seul prestataire pour la billetterie. En complément, nous ferons 2 ventes annuelles de tickets de cinémas que nous subventionnerons. Nous vous proposerons aussi ponctuellement des offres de billetteries reçues de partenaires locaux : Calicéo, Aquatonic, le Zoo de Branféré...






L'ADAS national propose un service de billetterie de parcs, de cinémas, de spectacles, d'activités de loisirs, de cartes cadeaux remisées, d'abonnements et de vacances.



Pour en bénéficier, vous devez créer votre compte sur www.emiles.fr en cliquant sur « J'ai un code CE, je crée un compte ». Le code est : **ADASNAT**

Vous pourrez ensuite commander vous-même vos billets en ligne (en version e-ticket ou en version papier si vous souhaitez les recevoir chez vous).

La location de matériel

La section locale de Nantes possède du matériel disponible à la location ou au prêt pour les adassiens (réservé pour un usage chez vous) et pour les unités-équipes du centre.

Matériels		Montant chèque de caution	Prix de la location	Nombre de locations en 2024
Centrale Vapeur		150 €	Gratuit	0
2 rôtisseries professionnelles		0 €	Gratuit	0
4 Tables pliantes + 8 bancs		100 € pour 1 table et 2 bancs	Gratuit	10

Un kit de jonglerie			0 €	Gratuit	2
2 Barnums 3 * 6m			500 €	10 €	9

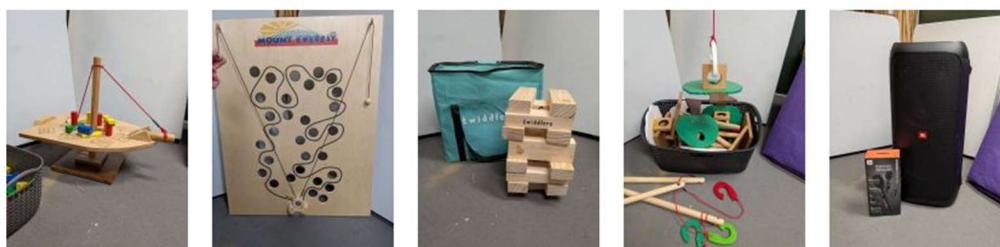
Pour la location des **Barnums**, **Marion de Carvalho** vous montrera comment les mettre en place sous le porche du bâtiment Brivet. Vous aurez aussi à signer un état des lieux à chaque prise/dépôt du barnum. Tout le **petit matériel** est stocké dans les locaux mis à notre disposition par l'INRAE au 2ème étage du bâtiment Gesvres. Pour les récupérer, vous devez prendre rendez-vous avec **Maryse Owen**.

Nouveautés 2025 : nous pouvons vous louer des grands jeux en bois et une grosse enceinte sono JBL (avec ses 2 micros). La centrale vapeur est actuellement hors service.

Sono JBL	sur roulettes, connexion bluetooth, avec ses 2 micros	500€	10€
Pêche à la ligne		100€	Gratuit
Jenga XXL	dans sac de transport	100€	Gratuit
Gruyère	à poser à la verticale	100€	Gratuit
Bato Boom		100€	Gratuit

Si vous souhaitez emprunter du matériel merci de contacter Marion De Carvalho (marion.de-carvalho@inrae.fr).

Si vous souhaitez emprunter les grands jeux en bois, merci de contacter Nadège Leray (nadege.leray@inrae.fr)



Plus d'info Marion de Carvalho & Maryse Owen

L'Escal'ADAS

Depuis des années on aime s'y réunir, découvrir, partager et s'amuser !

Cette salle multifonctions est un lieu à l'image de l'ADAS : de la convivialité, du partage, des découvertes, des échanges, de la détente et du sport !



Petit bilan de l'année 2024 :

😊 **Activités :** un atelier de fabrication de nichoirs (moineaux, mésanges et chauve-souris), des séances de massages Amma assis, et des soirées jeux de société. Pour 2025, nous envisageons de mettre en place un "café Crochet" mensuel.

😊 **Sport :** des séances de Yoga 1 fois/semaine jusqu'à fin juin puis 1 fois/2semaines à partir de septembre et des séances de Pilates 1 fois par semaine depuis septembre.

😊 **Réunions :** le goûter crêpes de début d'année ainsi que l'AG ADAS local suivi du forum des cotisations, des réunions mensuelles du CA ADAS, 5 réunions des Mères Noël.

😊 **Pots :** Pots de thèse (4 : Ali, Elena, Laura et Vasuki), pots de départs à la retraite (3 : Loïc, Sylvaine et Chantal), le déjeuner de la Journée des techniques BIA, des repas d'équipe (3)



À bientôt!

Contacts réservations : Audrey GEAIRON 02-40-67-50-28 / Nadège LERAY 02-40-67-51-07

Les Activités festives ponctuelles locales

Retour sur l'année 2024

En 2024, nous vous avons proposé plein de petites sorties et activités variées.

Mois	Date	Sortie	Nombre de participants Adultes	Nombre de participants Enfants
Janvier		Nichoirs	15	
		Soirée jeux	13	
		Goûter et cotisations	42	
Février		Spectacle de Florian Lex	14	
Mars		Hockey sur Glace	11	4
		Assemblée Générale – Goûter	10	
Avril		Massages Amma Assis	16	
Mai		Stand Up	10	
Juin		Terra Botanica	8	8
Juillet		Balade Gourmande	7	
Septembre		Cave Parallèle	4	
		Les Filles du Marronnier	7	
Novembre		Immersia	24	4
Décembre		Fête de Noël	90	62
		Soirée Jeux	13	
TOTAL	15 journées		283	79

Vous trouverez dans les pages suivantes un résumé de quelques-unes de ces animations.

Atelier construction de Nichoirs LPO

Jeudi 18 janvier, avec la collaboration du secteur RSE Centre et de l'ADAS de Nantes, 15 ADASsiens ont participé à un atelier construction de nichoirs animé par une animatrice de la LPO (Ligue pour la Protection des Oiseaux).

15 ADASsiens ont eu l'occasion de bricoler pendant leur pause déjeuner afin de réaliser un joli travail : 6 nichoirs ont été fabriqués et seront prochainement installés sur le site INRAE de Nantes : 2 nichoirs à mésanges bleues, 2 nichoirs à mésanges charbonnières, 1 grand nichoir à moineaux et 1 gîte à chauve-souris.

Chaque participant a pu repartir avec de multiples informations sur la nidification des oiseaux, ainsi qu'un cadeau à installer dans leur jardin : un nichoir multi-espèces conçu par la LPO et fabriqué par l'ESAT Le Breuil (Etablissement et Service d'Aide par le Travail en Charente Maritime).

Ne reste plus qu'à espérer que tous ces beaux nichoirs trouveront des locataires qui s'y sentiront bien et qui auront beaucoup de petits !



Suite de l'atelier nichoirs du 18/01/2024 : 4 nichoirs à mésanges ont été installés sur le site le 24 octobre dernier, je voulais remercier les participants d'être venus avec leurs muscles et leur bonne humeur ! Il reste donc le nichoir à moineaux et le gîte à chauve-souris à installer dès qu'on aura défini des emplacements pour ces habitations plus particulières.

Soirée jeux

Lundi 29 Janvier, 13 ADASsiens se sont rendu à la salle municipale Olga Chalon pour une soirée jeux de société. Voici le retour de certains participants :

" Arrivé à la salle Olga Chalon, un fond musical, un verre d'accueil et c'est parti pour le choix du jeu ! Les équipes se composent tranquillement et après un ou deux tours de table pour la découverte des règles, les stratagèmes se mettent en place. Heureusement il y a ce qu'il faut à grignoter pour alimenter les méninges en ébullition ! Merci pour cette soirée qui permet de finir la journée de travail dans la détente, et d'avoir l'occasion de découvrir une partie des jeux de la [ludothèque](#) ! A quand la prochaine?! "

" Pour ma part, j'ai beaucoup apprécié la soirée ! Vous avez plein de jeux intéressants et ça m'a permis d'en découvrir des nouveaux. "

" Cette activité a permis que la collaboration INRAE-Eurofins aille en dehors du terrain de volley. Très bonne initiative ! "

" C'était une soirée très sympathique et très conviviale. L'organisation était parfaite, les amuses bouche ont été bien choisis salés, sucrés. J'ai beaucoup apprécié de me retrouver avec d'autres ADASsiens de tous les âges. C'était l'occasion de découvrir les jeux de la [ludothèque](#) ADAS et surtout de jouer ensemble. C'est une soirée à renouveler surtout en hiver! "

" C'était cool même si je ne suis restée pas longtemps, bonne ambiance conviviale, facilité d'échange avec d'autres collègues qu'on ne connaît pas forcément. J'ai découvert des jeux alors que je ne suis d'habitude pas très jeu de société. Je me réinscrirais si c'était à nouveau proposé et pourtant je n'étais pas très motivée pour participer. "



Florian Lex

Jeudi 1er février, 15 ADASsiens se sont rendus à La Compagnie du Café-Théâtre pour assister au spectacle de Florian Lex.

Voici le retour des certains participants :

« Quel humoriste ce Florian Lex dont je n'avais jamais entendu parler avant cette sortie ADAS !!! Ses sketches s'enchaînaient si bien que je n'ai pas vu le temps passer et que j'ai passé 1h30 à pleurer de rire ! Que dire de plus à part de vous conseiller d'aller le voir lors de ses prochaines représentations en 2025 à la Cité des Congrès de Nantes ? N'hésitez vraiment pas, ça vaut le coup ! Merci Alice, et merci l'ADAS de nous avoir permis de découvrir cet artiste ! A voir et à revoir ! »

« On a passé un bon moment de rires durant tout le spectacle de Florian Lex sur nos comportements au quotidien traduits en propos humoristique. On se reconnaît dans la plupart des scénarios alors on se laisse emporter par le rire sans se prendre la tête : chose dont on a bien besoin en ce moment d'ambiance morose du pays. J'ai adoré toute la séquence danse au mariage !!! Merci Alice pour cette sortie à renouveler. (Monsieur, qui avait un a priori avant de venir en me disant « j'espère que c'est bien ton truc », a bien rigolé...) »

« J'ai beaucoup ri au point d'avoir des crampes aux joues, maintenant je ne regarde plus de la même manière ma télécommande. »

« Un très grand merci pour ce spectacle de Florian Lex que nous ne connaissons pas ! Il nous a éblouis du début jusqu'à la fin sans interruption, aussi bien avec son texte qu'avec sa prestation physique sur la scène ! on est prêt à retourner le voir. »



Terra Botanica

Dimanche 23 Juin, 16 ADASsiens ont participé à une journée d'aventure dans le monde végétal à Terra Botanica
Quelle belle journée que ce dimanche à Terra Botanica !!!

Du soleil, des sourires, une très belle végétation, des papillons de toutes les couleurs et des oiseaux à n'en plus finir, tout était réuni pour que nos 16 Adassiens nantais passent une excellente journée à Angers ! En visite libre le matin, nous nous sommes retrouvés à un atelier « Goûtons le potager » en milieu d'après-midi où en effet, nous avons pu découvrir plein de nouvelles senteurs (plante cola) et déguster de nombreuses plantes et fleurs aromatiques : de la menthe chocolat à la menthe banane en passant par la sauge ananas, l'huître végétale, la plante fromage ou la fleur comestible de la bourrache officinale! La verveine sucrante a elle aussi été très appréciée ! Sans compter la sensation anesthésiante en bouche du cresson du Parà ! Impressionnant ! Nous avons clos cette belle aventure ADAS autour d'un goûter et chacun a pu terminer tranquillement la visite du site. Merci aux organisateurs pour cette belle journée ensoleillée et riche en découvertes !

Dégustation à la Cave Parallèle

Le 17/09, nous avons eu la chance de participer à une dégustation de boissons pour adulte sans alcool. Nous étions 4 ADASien·nes. Nous avons passé une très bonne soirée à l'occasion de laquelle Jérôme, fondateur de la Cave Parallèle nous a initié aux boissons sans alcool.

Après avoir dégusté 5 vins désalcoolisés (2 rouges, 2 blancs et un effervescent rosé), nous avons goûté 2 bières sans alcool, puis 2 spiritueux (simili-Rhum et Amaretto), pour finir par une boisson à base de gingembre et piment qui n'a aucun équivalent dans le monde des boissons alcoolisées. Jérôme nous a distillé ses connaissances et anecdotes tout au long de la soirée. Nous avons beaucoup appris sur les procédés de fabrication et les différents types de boissons sans alcool au-delà des 10 que nous avons pu tester.

Jérôme a aussi partagé avec nous des anecdotes et son expérience sur les particularités du monde du sans alcool, les raisons qui l'ont poussé à se lancer dans cette aventure et les surprises que les gens expérimentent en se mettant au sans alcool.

Un grand merci à l'ADAS pour cette soirée qui ne mérite qu'à être reconduite, sans modération !

Boule nantaise et Déjeuner aux Filles du Marronnier

Lors d'un agréable midi d'automne (le 26/09/2024), 7 retraités ADASsiens se sont retrouvés pour un repas aux Filles du marronnier où ils ont dégusté d'agréables mets.

Avant un café ou tisane (à la rose pour certaines), ils se sont initiés à la boule nantaise avec les conseils d'un expert. C'est très enthousiastes tant pour le choix du restaurant que par l'intéressante découverte et initiation à la boule nantaise (...ce fut une bonne idée) qu'ils se sont quittés avec l'envie de se revoir.



Immersia

L'ADAS vous a proposé de vivre une aventure immersive sous le dôme de l'église Notre-Dame de Bon-Port avec IMMERSIA - Au fil de l'eau, la lumière. Pendant 45 minutes, vidéo mapping, son spatialisé et jeux de lumière vous ont plongé dans un voyage sensoriel en trois actes.

28 petits et grands adassiens sont allés observer le spectacle lumineux Immersia dans l'église Notre Dame de Bon Port. Nous avons prévu 2 sessions : le 21 novembre en pleine tempête et le 28 novembre pour la majorité du groupe.

"J'ai bien aimé le spectacle même si mon cou, lui, n'a pas trop apprécié le fait de regarder au plafond !"
Audrey, Nantes

"Cela a été compliqué pour arriver à destination ce jeudi de tempête (21 novembre) ! Avis un peu mitigé. Beau spectacle de lumières. Un peu tristounet en mise en scène. Mais on est dans une église ! Merci pour l'organisation. A une prochaine sortie !"
Florence Le Bihan et Florence Pineau, Nantes

Fête de fin d'année

Pour cette édition, 150 personnes se sont rassemblées pour passer ensemble un très bel après-midi de fête de fin d'année de l'ADAS.

Tout d'abord tout le monde a pu s'adonner à ses talents de chanteur pour accompagner *Coucoucool !* dans leur spectacle, suivi de la tant attendue **distribution de cadeaux** par le Père Noël et ses lutines.

Et cette année, le Père Noël se serait presque fait voler la vedette par Shadow le petit cochon, venu accompagné de ses copains lapins, cochons d'Inde et chèvres de la petite ferme d'Heidi.

Après un **bon goûter** autour de la fameuse brioche, d'un café et d'un chocolat chaud, de quelques bulles et de chocolats gourmand, les petits ont pu s'amuser aux **divers ateliers** tels que le coloriage, les jeux en bois géants ou encore la pêche aux canards.

Pendant ce temps, les plus grands ont pu découvrir divers **jeux de société** sous l'animation de « *Sur la route du Jeu* » et de l'association « *la Brévinoise* ».

De nombreux volontaires se sont de nouveau mobilisés pour assurer le succès de cet arbre de Noël. Merci à tous !

Et à l'année prochaine !

L'équipe Arbre de Noël

Plus d'info L'équipe Arbre de Noël (Lucie Birault, Xavier Falourd, Sophie Laurent, Nadège Leray, Laura Linxe, Bérengère Marais, Mélanie Marquis, Anne Lyse Panheleux, Emilie Riche, Véronique Solé-Jamault)

Les activités sportives et culturelles

La ludothèque

Contre signature du règlement et un chèque de caution de 30 €, il vous est possible en tant qu'Adassien, d'emprunter les jeux de société de la LudADASThèque.

Les conditions d'emprunts ont évolué afin de s'adapter à nos nouvelles conditions de travail. En effet, il n'y a plus ni jour, ni créneau spécifique pour emprunter ou ramener les jeux. Maintenant, il vous suffit de contacter Alice pour voir avec elle les jeux disponibles et à quel moment vous pouvez passer emprunter des jeux.

Pour vous laisser le temps d'y jouer, le temps d'emprunt a également été prolongé à 4 semaines.

Voici les jeux à votre disposition :

+ de 30 min :	- de 30 min :
Unlock : n°2/3/4/5/6/7/8/9	Shadows amsterdam
Star wars Unlock escape game	Codesnames duo
Mystery house (4 scénarios)	Carcassonne
Les aventuriers du rail	Galerapagos
Azul – les vitraux de sintra	The mind
Andor – jeu de base	Concept
Five tribes	Celestia
T.I.M.E stories	Love letter
(et 2 extensions)	Mim too
Takenoko	Just one
Dice town	Time bomb
When I dream	Kingdomino
Isle of skye	Fiesta de los muertos
L'île interdite	Tea for two
Mysterium park	Hanabi grand feux
Bunny kingdom	Attrape rêves
	Twin it!
	Give me five
	Macro micro crime city
	Dragomino
	Top ten

Plus d'info Alice Kermarrec



Association pour le Développement des
Activités
Sociales

Envie de Sport ?
Rejoignez-nous !

Yoga

Hanitra RABESONA
Lundi Semaine impaire 12h15-13h15
Escal'ADAS
Jeudi 12h30 -13h30 Chantrerie

Volley

Lundi et Mercredi 12h00 - 13h30
Gymnase ONIRIS

Alice KERMARREC

Basket

Nadège LERAY
1 fois par mois 12h-13h30
Gymnase ONIRIS

Running

Mardi et jeudi 11h30 – 12h30
Partout

Xavier FALOURD

Pilates

Lundi 12h30-13h30 Escal'ADAS
Hanitra RABESONA

Fitness

Nathalie GENEIX
Mardi 12h25-13h25
Gymnase ONIRIS

Futsal

Thomas DE LISE-BRAGA
1 fois par mois 12h-13h30
Gymnase ONIRIS

Nous vous proposons de venir nous rejoindre le midi pour pratiquer les activités sportives qui vous motivent ! Nos activités qui se déroulent dans le Gymnase ONIRIS et dans la salle 410 de l'école Vétérinaire sont des activités partagées avec APONIRIS (CE de ONIRIS). Les activités en extérieur et dans la salle Escal'ADAS sont des activités Adas (le Pilates, le yoga Géraudière et le Running) : les personnels d'ONIRIS sont considérés comme des extérieurs et doivent cotiser à l'ADAS pour y participer.

Course à pied - ça repart sur les chapeaux de roue

L'année 2024 a été plutôt calme sur le front de la course à pied... Chacun courait dans son coin, à son rythme, et parfois même dans des directions opposées ! Faute de leader, il manquait un petit coup de boost pour relancer la machine.

Bonne nouvelle : **Xavier prend les choses en main** et redonne un élan collectif à l'activité ! depuis le 15 novembre, l'activité running a fait son grand retour au sein de l'ADAS. Avec déjà 20 inscrits et une participation régulière de 8 à 10 coureurs, la dynamique est bien engagée pour cette nouvelle saison sportive. Un **planning d'inscription** a été mis en place pour permettre aux coureurs de se retrouver et de partager leurs foulées. Le rendez-vous est fixé à **11h45 devant l'accueil**, pour des séances d'environ **45 minutes à 1 heure**, selon l'enthousiasme (ou l'endurance) des troupes.



L'objectif pour 2025 est de structurer davantage l'organisation en travaillant à fixer un jour commun d'entraînement (le jeudi midi), afin de renforcer la cohésion et faciliter la participation.

En parallèle, une délégation de l'ADAS prévoit de relever un défi collectif en prenant part à La Ruée des Fadas, une course ludique et conviviale, qui se déroulera le 8 juin à Saint-Pazanne.

Rejoignez-nous et partagez l'esprit sportif et chaleureux du running ADAS !

[Plus d'info](#) Xavier Falourd

Fitness - Une page se tourne, une autre s'étire !

La section locale de gymnastique souffle ses 19 bougies cette année (eh oui, déjà depuis 2006 !). Pendant tout ce temps, c'est Lionel, notre dynamique professeur de l'Association Gym Loisirs de Carquefou, qui nous a fait transpirer... avec le sourire, bien sûr !

Mais en juin 2024, il a décidé de troquer les squats pour les cocotiers et de partir savourer une retraite bien méritée en Thaïlande. Pour marquer le coup, les gymnastes – anciens et actuels – lui ont concocté une petite surprise. Après un début de séance classique (histoire de ne pas éveiller les soupçons !), tout le monde a débarqué en musique pour célébrer son départ. Au programme : une belle tablée garnie de gourmandises, quelques verres levés à sa santé et une cagnotte collective pour lui offrir quelques souvenirs avant son grand voyage (livre souvenirs, chocolats, chapeau...).



Mais pas de panique, le flambeau est repris par Florence ! Elle aussi issue de Gym Loisirs, elle débarque avec son énergie et son programme de **Gym Dynamique**. Au menu : cardio, renforcement musculaire, souplesse et coordination... Bref, tout pour sculpter nos corps d'athlètes – ou du moins limiter les dégâts après les excès ! Adaptée à tous les niveaux, cette gym rythmée et complète vous fera bouger dans la bonne humeur.

Côté tarif, on reste souple : **90 € l'année**, à régler après un premier essai gratuit (oui, on vous laisse une chance de fuir avant de vous engager !).

Pour la rentrée 2024, déjà 19 courageux (ses) ont sauté le pas... et d'autres sont encore les bienvenu(e)s. De belles séances nous attendent, alors enfilez vos baskets et rejoignez-nous !



[Plus d'info](#) Nathalie Geneix

Futsal

Les séances de football en salle (= Futsal) ont lieu certains lundi ou mercredi midi. Le gymnase ONIRIS est alors entièrement à la disposition des joueurs !

Ces séances sont faites pour tout type de niveau, on ne cherche pas le prochain Mbappé (de toute façon on est trop vieux...) mais seulement à faire du sport dans la bonne humeur. Bien évidemment filles comme garçons sont conviés, le sport n'a pas de genre. Motivez-vous entre vous, plus on est, mieux c'est ! Actuellement, nous sommes 24 inscrits pour 7-8 participants à chaque séance (avec un maximum de 12 participants à l'une des séances). On peut de plus noter que par rapport à l'année 2023 au lancement de l'activité, la proportion de participants INRAE a nettement augmenté (par rapport aux associés ONIRIS et extérieurs EUROFINS) jusqu'à ce que ces derniers deviennent majoritaires !



Seules conditions : être à jour de sa cotisation ADAS et fournir un certificat médical.



Plus d'info Thomas De Lise Braga

Yoga

Où : Site de La chanterrie

Quoi : une activité de Yoga Vinyasa dynamique

Avec Qui : Pascal, de gym loisirs de Carquefou qui fait découvrir cette discipline avec bonheur à **14** personnes inscrites sur cette session 2024-2025. Le taux de participation ou d'assiduité est excellent, en **moyenne 10-11 yogistes par cours**, représenté en une grande majorité par des femmes.

Quand : tous les **jeudis de 12h15 à 13h20**, hors période vacances scolaires, **salle 410 ou 411, groupe 4, site de la Chanterrie.**

Combien : 140 euros pour 34 cours annuels

Correspondante : Maggy Jouglin (maggy.jouglin@inrae.fr, 02 40 68 78 91)



L'activité Yoga se poursuit sur le site de la Géraudière avec Hélène. Le yoga invite à l'intériorité, au recentrage, et combine des postures qui peuvent être intenses, dynamiques, mais aussi d'endurance ou d'immobilité. Il n'y a pas de niveaux : chacun son rythme ! Le manque de souplesse, le mal de dos, les problèmes respiratoires ou autres, ne

sont en aucun cas des contre-indications. Au contraire, la pratique régulière du yoga améliore ce genre de troubles... Le yoga développe santé, puissance, équilibre, recul et joie de vivre ! Les cours comportent postures, souffles, concentrations et relaxations, le souffle restant toujours la clé de voûte de notre méthode. La séance de yoga se déroule le Lundi à 12h15 à 13h15 dans la salle Escal'ADAS. 11 personnes viennent à la séance chaque semaine impaire et il n'y a pas cours pendant les vacances scolaires.

[Plus d'info](#) Hanitra Rabesona

Volley

Le Volley Ball est l'activité star de la section locale !! En 2024, on avait à nouveau une vingtaine d'inscrits pour environ 8-12 participants par séance.

Nous jouons dans le gymnase ONIRIS les lundis et mercredis (hors vacances scolaires). Tout comme pour les autres sports, tous les niveaux sont les bienvenus, l'essentiel pour nous étant de jouer et de prendre du plaisir.

Grâce à l'achat d'un terrain de beachvolley l'année dernière, nous avons pu poursuivre l'activité volley tout le long de l'été en installant notre terrain du côté de l'hippodrome certains soir en semaine.



[Plus d'info](#) Alice Kermarrec

Pilates

Depuis septembre 2024, la séance de Pilate a été mise en place sur le site de la Géraudière. C'est une technique de gymnastique qui permet de travailler les muscles centraux en intervenant dans l'équilibre postural et le maintien de la colonne vertébrale. Le placement du corps est essentiel, elle permet de tonifier en douceur les muscles profonds de l'abdomen, des fessiers et du dos pour améliorer la posture. Cette technique de gymnastique s'inspirant du yoga et de la danse est tout à fait adaptée aux sportifs ou non. La respiration se fait en engageant légèrement les muscles du périnée et la transverse. On respire en élargissant la cage thoracique avec une amplitude respiratoire. La séance permet de réduire les tensions musculaires et le stress et procure une sensation de bien-être.

La séance s'effectue le Jeudi à 12h30 à 13h30 dans la salle Escal'ADAS. Il y a 24 adassiennes partagées en 2 groupes de 12 personnes qui viennent pratiquer par semaine paire ou impaire, car la capacité de la salle Escal'ADAS est limitée à 13 personnes avec la professeur Florence de Gym Loisirs. Il n'y a pas de séance pendant les vacances scolaires.



[Plus d'info](#) Hanitra Rabesona

Le rapport financier

Voici notre compte de résultats 2024 :

COMPTES DE RESULTAT EXERCICE 2024						
Section locale de : Mantes						ADAS-MRA
Etat des recettes de l'exercice			Etat des dépenses de l'exercice			Différence entre vos recettes et vos dépenses (soldes)
comptes	rubriques	recettes	comptes	rubriques	dépenses	
7000	000 Frais généraux	0,00	6000	000 Frais généraux	64,89	- 64,89
7001	001 Dotation annuelle ADAS nationale	10 825,62	6001	001 Dotation annuelle ADAS nationale	0,00	10 825,62
7002	002 Cotisations des adhérents	270,00	6002	002 Cotisations des adhérents	0,00	270,00
7003	003 Assemblée Générale	0,00	6003	003 Assemblée Générale	0,00	-
7004	004 Frais tenue de compte	0,00	6004	004 Frais tenue de compte	0,00	-
7005	005 Indemnité de rattachement	1 152,12	6005	005 Indemnité de rattachement	1 152,12	-
7099	099 Divers Frais	0,00	6099	099 Divers Frais	166,57	- 166,57
70	<i>total recettes générales non affect</i>	12 247,74	60	<i>total frais généraux</i>	1 383,58	10 864,16
7201	201 Adayades culturelles	0,00	6201	201 Adayades culturelles	0,00	-
7202	202 Fêtes locales	0,00	6202	202 Fêtes locales	0,00	-
7203	203 Sortie Locale	1 985,00	6203	203 Sortie Locale	3 378,28	- 1 393,28
7204	204 Billeterie	4 504,20	6204	204 Billeterie	3 728,30	775,90
7205	205 Ludothèque	0,00	6205	205 Ludothèque	118,50	- 118,50
7299	299 Divers Culture	0,00	6299	299 Divers Culture	0,00	-
72	<i>total activités culturelles</i>	6 489,20	62	<i>total activités culturelles</i>	7 225,08	- 735,88
7301	301 Noël	0,00	6301	301 Noël	4 401,48	- 4 401,48
7399	399 Divers Enfance	0,00	6399	399 Divers Enfance	0,00	-
73	<i>total enfance</i>	0,00	63	<i>total enfance</i>	4 401,48	- 4 401,48
7401	401 Adayades Sportives	1 999,02	6401	401 Adayades Sportives	2 033,28	- 34,26
7402	402 Badminton	0,00	6402	402 Badminton	0,00	-
7403	403 Gymnastique	1 720,00	6403	403 Gymnastique	2 250,00	- 530,00
7404	406 Yoga	4 625,00	6404	406 Yoga	3 435,00	1 190,00
7405	407 Filiales	1 998,00	6405	407 Filiales	2 200,00	- 202,00
7499	499 Divers Sport	0,00	6499	499 Divers Sport	0,00	-
74	<i>total sports</i>	10 342,02	64	<i>total sports</i>	9 918,28	423,74
7501	501 Retraités	130,00	7501	501 Retraités	206,00	- 76,00
7599	599 Divers Retraités	0,00	7599	599 Divers Retraités	0,00	-
75	<i>total retraités</i>	130,00	65	<i>total retraités</i>	206,00	- 76,00
						-
						-
						-
77	<i>total centre aéré</i>	0,00	67	<i>total centre aéré</i>	0,00	-
7901	901 équipement	0,00	6900	901 équipement	679,98	- 679,98
7902	902 Location Matériel	30,00	6901	902 Location Matériel	0,00	30,00
7999	999 Divers équipement	0,00	6999	999 Divers équipement	71,80	- 71,80
						-
						-
79	<i>total équipement</i>	30,00	69	<i>total équipement</i>	751,78	- 721,78
	total des recettes	29 238,96		total des dépenses	23 886,20	5 352,76
5870	virements internes de trésorerie		5870	virements internes de trésorerie		-
5874	compte d'attente		5874	compte d'attente		-
	total des transferts internes (entrées)	0,00		total des transferts internes (sorties)	0,00	-
5121			5121			-
5140	solde au 31/12/N-1 (2°)	712,40	5140	solde au 31/12/N	4 798,82	- 4 086,42
5150			5150			-
5300	caisse	0,00	5300	caisse		-
				Cheque en cours d'encaissement	2 501,30	- 2 501,30
				Cheque en cours de décaissement	-1 234,96	1 234,96
	(2°) total trésorerie début d'exercice	712,40		total trésorerie fin d'exercice	6 065,16	- 5 352,76
	(1°) TOTAL GENERAL	29 951,36	=	TOTAL GENERAL	29 951,36	0,00

Merci de ne pas toucher au cases jaunes et vertes (formule de calcul)

Nous souhaitons vous détailler quelques points de notre rapport financier :

Nous avons clôturé cette année 2024 en positif (+5000€). Ce qui nous permet d'envisager le début de 2025 sereinement. Nous allons pouvoir vous proposer des activités et sorties très rapidement.

En 2024, le gros événement a été les Adayades organisées par l'adas nationale. La section locale a organisé uniquement des "petites" sorties locales ce qui a permis de stabiliser notre budget (environ 1400€ pour 212 participants au total).

Cette année, vous pouvez constater que les frais de raliement perçus et reversés aux adassiens ont été élevés, ceci s'explique, car 38 adassiens sont partis aux adayades et 13 en week-ends organisés par le National.

Le Yoga, le Fitness et le Pilates occupent une part importante de notre budget, car nous payons les professeurs. Un nombre important de participants permet de faire baisser le tarif d'inscriptions à ces activités annuelles.

L'arbre de Noël, rebaptisé Fête de fin d'année, pour toucher un public plus large, a bien utilisé son budget de 4500€. Cet événement a réuni 150 personnes.

Nos contrôleuses des comptes, Florianne Le Tanter et Mathilde Fiot, ont certifié que nos comptes étaient conformes le 4 février 2025.

Plus d'info Geneviève Fleury & Kristell Tharault



ADAS ~ INRAE

NANTES